



Памятка для родителей «Тепловой удар»

При слишком продолжительном пребывании на солнце или в помещении, где температура очень высокая, у ребенка не исключена возможность появления теплового удара. Основным отличием теплового удара от солнечного является то, что на теле крохи вы, скорее всего, не обнаружите ожогов и пятен красноватого цвета. Однако последствия теплового удара не менее опасны для детского организма, так как поражаются системы и органы, а также и головной мозг.



Причины теплового удара

Ни в одном детском саду в летний период ребенок не будет допущен к прогулке на площадке, если у него нет какого-нибудь легкого головного убора. И дело не в том, что воспитательницы такие принципиальные – именно прямые лучи солнца чаще всего и становятся причиной теплового удара. Но даже если голова крохи защищена панамкой, это не гарантирует, что в слишком жаркую (более 35 градусов тепла) и безветренную погоду при повышенной влажности ваше чадо защищено от этой неприятности.

Иногда и сами заботливые родители виноваты в том, что малышу приходится оказывать помощь при тепловом ударе. Причиной может стать «лишняя» кофточка в зной или любая другая синтетическая одежда, которая парит и не пропускает воздух. Особенно осторожными в вопросах одевания следует быть мамам детей до трех лет, а также деток с лишним весом, проблемами с центральной нервной системой. Поэтому важно знать, как одевать ребенка по погоде.

Признаки теплового удара

В действительности каждому взрослому человеку признаки теплового удара у ребенка определить очень легко. Самый первый признак – это беспричинные капризы ребенка, его чрезмерное возбуждение. Кроха наотрез отказывается от любой,



даже самой любимой еды, а температура его тела очень быстро возрастает. Иногда на отметке градусника можно увидеть 40 градусов! Кожа покрывается красноватыми пятнами, сердцебиение ребенка учащается, появляется тяжелая одышка. Малыш может испытывать головную боль или тошноту, часто зевает. Не исключены понос и рвота. К симптомам теплового удара у детей добавляются вялость, возможна потеря сознания. На лбу выступает липкий холодный пот. В таких случаях при тепловом ударе ребенку нужна неотложная помощь, иначе могут начаться судороги.

Помощь

Но «скорую» еще надо дождаться, а что делать при тепловом ударе присутствующим, какую помощь оказывать? Во-первых, оградите ребенка от источника тепла, то есть перенесите в прохладное помещение. Следующим действием при тепловом ударе является избавление малыша от одежды. Затем обязательно голову ребенка поверните набок, потому что в случае рвоты он может захлебнуться. Не лишним будет и протирание лба, рук, ног, паховых и подмышечных складок ребенка смоченным прохладной водой полотенцем. Однако не используйте для этой цели холодную воду и тем более лед! Если малыш в сознании, напоите его водой, но давайте пить мелкими глотками.

Если прибывшая бригада «скорой» настаивает на том, чтобы ребенок был скорее госпитализирован, отказываться не стоит. Даже если малышу уже, как вам кажется, стало лучше, лечение теплового удара все-таки может понадобиться. Во-первых, детский организм потерял много жидкости, которую необходимо компенсировать. Для этого врач сделает малышу инъекцию соляного раствора, который способствует восстановлению водного баланса. Во-вторых, даже после прихода в сознание судороги могут возобновиться, а в домашней аптечке вы вряд ли держите соответствующие препараты.

Не забывайте, тепловой удар является крайне опасным состоянием даже для взрослых людей. Кроме того, его последствием в редких случаях является летальный исход. Соблюдайте простые правила, и ваш малыш будет здоров!

Источник: <https://womanadvice.ru/teplovoy-udar-u-rebenka>